

6月きゅうしょくこんだて表



A-3ブロック

和歌山市立八幡台小学校

ぎゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつやちからの もとになる(きいろのたべもの)
1	木	ごはん	○	ちくわのてりに はりはりづけ みそしる	ちくわ あぶらあげ みそ わかめ	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ	でんぷん あぶら ごま さとう さとう じゃがいも
2	金	パン	○	カレーうどん わかめとコーンのサラダ	ぶたにく わかめ	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ もやし とうもろこし	さとう
5	月	ごはん	○	ししゃものからあげ ごまあえ けんちんじる	ししゃも あつあげ	キャベツ こまつな ごぼう だいこん こんにやく にんじん あおねぎ	でんぷん あぶら さとう ごま
<p>今日は「強い歯の献立」です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べ、丈夫な歯をつくりましょう。</p>							
6	火	ごはん	○	まーぼーはるさめ あげぎょうざ	ぶたにく とうふ あかみそ ぎょうざ	あおねぎ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ	はるさめ でんぷん ごまあぶら あぶら あぶら
7	水	パン	○	マカロニのクリームに ごぼうサラダ	とりにく チーズ きゅうにゅう	たまねぎ にんじん さやいんげん しめじ ごぼう きゅうり キャベツ	マカロニ あぶら さとう
8	木	ごはん	○	あじフライ ひじきサラダ ぶたじる	あじフライ ひじき ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ とうもろこし もやし だいこん ごぼう あおねぎ にんじん	あぶら さとう ごま
9	金	パン	○	ソーセージのケチャップソース やさしいため ポパイスープ	ソーセージ ぎゅうにゅう	キャベツ セロリー ピーマン たまねぎ ほうれんそう	さとう あぶら じゃがいも
<p>今日は「地産地消の日の献立」です。ピーマンとたまねぎが和歌山市内産です。</p>							
12	月	ごはん	○	ぶたどん ばいにくあえ デザート	ぶたにく かつおぶし	にんにく たまねぎ にんじん こんにやく きゅうり もやし ばいにく アセロラゼリー	さとう ごま あぶら さとう
<p>梅肉は梅干しの果肉の部分です。さっぱりとした味で食欲を増します。</p>							
13	火	ごはん	○	しろみざかなのなんばんづけ ひじきまめ みそしる	しろみざかな ひじき だいず あぶらあげ みそ	しょうが あおねぎ にんじん こまつな たまねぎ とうがん えのきたけ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう あぶら さとう
14	水	パン	○	イタリアンスパゲティ やさいのごまドレッシング	ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ きゃべつ きゅうり もやし	スパゲティ あぶら さとう ごま あぶら
15	木	ごはん	○	とりにくのからあげ ごもきんぴら みそしる	とりにく ひらてん あぶらあげ みそ	にんにく しょうが にんじん こんにやく ごぼう さやいんげん こまつな たまねぎ あおねぎ	でんぷん あぶら ごま さとう じゃがいも
16	金	パン	○	ポトフ スパイシーまめ	ぶたにく だいず	たまねぎ だいこん キャベツ セロリー にんじん しめじ パセリ	じゃがいも でんぷん あぶら
19	月	ごはん	○	キーマカレー あまずあえ	ぶたにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし にんにく しょうが トマトピューレ きゅうり キャベツ	あぶら レンズまめ さとう
<p>キーマカレーのキーマは、ひき肉のことです。ひき肉を使ったカレーをキーマカレーといいます。</p>							
20	火	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ ゆかりあえ すましじる	しろみざかな みそ とうふ かまぼこ	キャベツ もやし ゆかり えのきだけ にんじん あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま
21	水	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ もやし みかん(かん) パイナップル(かん) おうとう(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
22	木	ごはん	○	じゃがぶたキムチ にしよくあえ	ぶたにく のり	たまねぎ にんじん はくさいキムチ ニラ こんにやく もやし ほうれんそう	さとう じゃがいも さとう
23	金	こくろパン	○	エビのチリソース ナムル ちゅうかスープ	エビフリッター ひじき ぶたにく とうふ	こまつな もやし たまねぎ チンゲンサイ にんじん	あぶら さとう ごまあぶら
26	月	ごはん	○	ハンバーグのおろしソース こふきいも みそしる	ハンバーグ とうふ みそ	だいこんおろし しょうが たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	でんぷん じゃがいも
27	火	ごはん	○	ぶたにくにとらのいためもの ゴーヤチップ とうふスープ	ぶたにく のり	にんにく たまねぎ もやし ニラ にんじん ゴーヤ えのきだけ キャベツ	ごまあぶら さとう こむぎこ でんぷん あぶら
<p>ゴーヤチップは、ゴーヤを薄くスライスして塩でもんで、でんぷんを付けて油で揚げます。</p>							
28	水	パン	○	しろみざかなフライ ポイルキャベツ ミネストローネ	しろみざかなフライ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん しめじ トマト	マカロニ オリーブあぶら じゃがいも
29	木	ごはん	○	ビビンバ はるさめスープ	ぶたにく いとこまぼこ とうふ	にんにく しょうが はくさいキムチ キャベツ にんじん ほうれんそう はくさい しいたけ あおねぎ	あぶら ごま ごまあぶら さとう はるさめ
30	金	パン	○	とりにくとやさいのケチャップに やさいのレモンあえ	とりにく	さやいんげん たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さとう でんぷん あぶら じゃがいも さとう あぶら

*天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。 *5日(月)は、「強い歯の献立」、19日(金)は、「地産地消の日の献立」です。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪エネルギー の 25~30%	食塩相当量 2.5未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	640	24.0	25~30%		350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0

